

## 新型冠状病毒肺炎防控 50 问

猪年末鼠年初，新型冠状病毒肺炎（以下简称新冠肺炎）肆虐我中华大地，严重危害人民健康安全。一场以防病控疫情的人民战争由此打响。为了普及疫情防控科学知识，浙江大学公共卫生学院朱益民教授团队就目前居民最为关注的问题，以通俗易懂的问答形式整理编写，希望让基层百姓及时获得正确的防控知识，尽早控制消灭疫情，打赢这场没有硝烟的“人民战争”。限于时间仓促、编者水平有限，文稿中可能有不当之处，如有任何意见、建议不吝赐教。随着防治工作的进展，防治标准和方案会都会发生变化随着时间有所变化，期待在文稿更新版中修正和提高。

**出品：**浙江大学公共卫生学院

**策划：**朱益民（浙江大学公共卫生学院）、

张旭慧（浙江大学公共卫生学院附属杭州市疾病预防控制中心）

**制作整理：**

浙江大学公共卫生学院：朱益民、徐玉英、韦巧慧、徐锦健、吴琼、贺迪、金子奇、周瑶涵、程宗雪、俞林杰

浙江大学公共卫生学院附属杭州市疾病预防控制中心：张旭慧

浙江中医药大学：孙晓慧、陈倩楠

南方医科大学：朱婧涵

**致谢：**感谢在创作过程中提出宝贵意见的老师、同学和朋友们！

## 一、关于新冠肺炎和它的病原体

### 1. 什么是武汉新型冠状病毒？

从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的一种新型冠状病毒，已被世界卫生组织命名 2019-nCoV。

### 2. 新冠肺炎是怎样的疾病？

新冠肺炎是由新型冠状病毒引起的，以肺炎为主要临床表现的传染性疾病。

### 3. 新冠肺炎有哪些主要症状？

以发热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见。部分患者起病症状轻微，可无发热，仅表现为头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。部分患者出现呼吸困难，严重者病情进展迅速。多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

### 4. 新冠肺炎病死率怎么样？

目前该病病死率约为 2%到 4%，不同地区、不同时间有差别，武汉地区病人的病死率较高。总体上低于 2003 年 SARS 的病死率，但传染性更强。

### 5. 新冠肺炎如何诊断？

此病的诊断根据流行病学接触史、临床症状、实验室检查、影像学检查和病毒学检查结果。

### 6. 什么是新冠肺炎的疑似病例？

出现发热、干咳等临床症状，并在发病前 14 天内有武汉地区旅居史、接触过新冠肺炎病例及病毒携带者的患者。

### 7. 什么是新冠肺炎的确诊病例？

在疑似病例的基础上，病毒学检查呈阳性的患者。

### 8. 新冠肺炎有特效药吗？

至今为止，还未发现特效药，主要靠对症治疗。因此，防控（比如居家隔离，出门佩戴口罩等）至关重要。

### 9. 喝板蓝根是否可以预防新冠肺炎？

不能。板蓝根适用于治疗风热感冒、病毒性感冒等热性疾病的治疗，有一定的抗病毒效果，但是对冠状病毒是无效的。

#### **10. 吃抗生素可以预防病毒感染或者杀死病毒？**

抗生素是专门针对细菌感染的一类药物，只对相应的细菌有效，对病毒无效。

#### **11. 与 SARS 相比，这次新型冠状病毒肺炎是轻还是严重？**

与 2003 年 SARS 相比，此次新冠肺炎传染力更强，发病人数更多。但是目前看，病死率比 SARS 低。

## **二、关于新冠肺炎流行的传染源**

#### **12. 哪些是新冠肺炎的传染源？**

新冠肺炎的确诊病例、病毒携带者和带毒的动物都是传染源。尤其要注意一些病毒携带者，自己不发病但是仍具有传染性。也有一些病例在尚无症状的潜伏期就已经有了传染性。因此强调疾病流行期间尽量减少聚会和去人群聚集的场所。

#### **13. 治愈患者会传染吗？**

一般不会。新冠肺炎以急性感染为主要表现，一般不会出现长期慢性带毒的情况。但治愈患者，出院后要继续观察 2 周。

## **三、关于新冠肺炎的传播途径**

#### **14. 新冠肺炎通过哪些途径传播？**

作为一种呼吸道疾病，主要通过飞沫传播和接触传播。飞沫一般通过咳嗽、打喷嚏或说话以及实施呼吸道侵入性操作如吸痰或气管插管等操作产生。飞沫传播的距离一般为 1 米。预防飞沫传播最好的方法是佩戴口罩。接触传播一般是直接或间接接触携带病毒的分泌物、血液、体液或排泄物以及被病毒污染的物品时，有可能造成感染。预防接触传播最好的方法是勤洗手。

#### **15. 什么是密切接触者？**

符合以下条件者是密切接触者：

- (1) 与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员；
- (2) 诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员；

- (3) 病例同病室的其他患者及陪护人员；
- (4) 与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员；
- (5) 现场调查人员调查后经评估认为符合条件的人员。

**16. 为什么居家隔离观察时间是 14 天？**

隔离观察主要是为了切断病毒的传播。基于目前对新冠肺炎的认识，从接触病毒到发病的最长时间是 14 天，所以我们确定居家隔离观察的时间是 14 天。过了 14 天，如果未发病，才可能确定被观察者未被病毒感染。

**17. 如果一个确诊患者在大厦里工作，那么大厦里其他楼层职工是否需要医学观察？是否会通过中央空调系统进行传播？**

需要进行医学观察。电梯、中央空调系统均是传播的高危因素，目前我们建议尽量不使用中央空调。

**18. 病人或疑似患者就医时注意哪些问题？**

- (1) 如果接触者出现症状，要提前选择有发热门诊的定点医院。
- (2) 前往医院的路上和就医全程应该佩戴口罩。
- (3) 避免搭乘公共交通，应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人，如果可以，路上打开车窗。
- (4) 密切接触者应时刻保持呼吸道卫生和手卫生。在路上和医院尽可能远离其他人（至少1米）。
- (5) 任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用含有稀释漂白剂的消毒剂清洁、消毒。
- (6) 就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。

## **四、关于新冠肺炎的人群易感性**

**19. 哪些人会得新冠肺炎？**

因为导致此次新冠肺炎的冠状病毒是首次发现在人类中致病，所有接触该病毒的人均有可能得病，全人群普遍易感，不存在年龄与性别的差别。个体由于自身免疫力不同，预后不同。如有糖尿病等慢性疾病的人、免疫力较低的中老年人及儿童患重症或死亡的风险较高，因此特别需要保护。

## 五、关于新冠肺炎的人群防护

### 20. 作为个人，如何保护自己免受这种病毒感染？

首先避免与病人等传染源接触，因目前疫情仍在发展中，可能还有部分病例没有确诊，因此最好的办法是尽量呆在家里，少去人群密集的场所。其次做好个人卫生和防护，包括外出佩戴口罩，勤洗手。还有加强营养，增强抵抗力，减少发病机会。

### 21. 在疫情流行期间，我们为什么需要戴口罩？

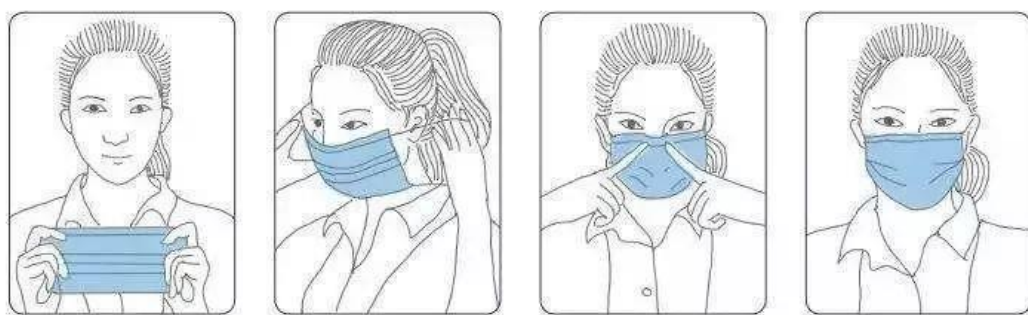
根据新冠肺炎冠状病毒的传播途径，主要通过飞沫从呼吸道进行传播，戴口罩可以在一定程度上切断传播途径。

### 22. 我们什么情况下需要戴口罩？

去人群密集的公共场所（如商场、超市、地铁、公交车、电影院、医院、菜场等场所）需佩戴口罩。一般外出佩戴普通防护口罩即可。如有特殊需要与疑似或确诊病人接触，或需进出医院发热门诊等高危场所，需佩戴医用 N95 口罩。在空旷的地方散步或锻炼且不与人近距离交谈无需佩戴口罩。当出现发热、咳嗽、流涕等呼吸道症状时应及时佩戴口罩。

### 23. 如何正确佩戴口罩？

口罩有正反和上下，正面有光滑的防水层，反面靠近口鼻的是柔软的吸潮层，口罩上部有鼻夹，硬硬的一条可以摸得到，上下不要搞错。打开口罩，把口罩挂在耳朵上，把口鼻和下巴兜住，用手把口罩上部的鼻夹压紧，沿着中间向两侧压紧，让口罩紧贴面部。戴好口罩后不要用手去触摸口罩外面，脱口罩时用手取下挂耳绳丢弃，不要接触口罩的内外面。具体方法可以参照下图。



### 24. 口罩使用后该怎么处理？

居民正常使用的口罩无需消毒处理，由内而外包裹丢弃至生活垃圾即可。普

通人（非疑似或确诊病人且没有相应症状的正常人）佩戴口罩无须一次一换，可根据清洁程度延长使用时间。

**25. 外出回家后衣物该如何消毒？**

一般情况下外出后衣物无需特别消毒，常规洗晒即可。如果有去过医院发热门诊、护理过确诊病例或疑似病例等情况，可用含氯消毒剂进行浸泡消毒。

**26. 普通民众需要戴护目镜吗？**

普通民众不需要戴护目镜。护目镜是比较特殊的专业防护用品，主要是用于和患者有密切接触的各类医疗卫生人员。

**27. 假如小区里有人被居家隔离，我们应该怎么办？**

不要慌。尽量呆在家里，外出人员密集处注意防护（佩戴口罩，勤洗手等）。

**28. 现在能出门锻炼或散步吗？应该如何防护？**

目前杭州虽然有病例发生，但多有武汉暴露史或者与病人的接触史，主要传播途径以飞沫和接触传播为主，外出锻炼是可以的。但不要去人多的封闭式场所（如健身房），建议去室外空旷处进行锻炼。

**29. 开窗通风会把病毒吹进来吗？**

不会。开窗通风是一个良好的预防呼吸道疾病的方法，它有助于降低室内可能存在的病毒量，也有助于更新室内空气。

**30. 家里空调温度调高可以抵御新型冠状病毒吗？**

不能。房间内的温度要适应人的健康，温度太高对人体健康不利。但是如果在使用集中空调的办公楼或宾馆，建议不要开启空调，以免病毒通过中央空调系统引起传播。

**31. 与人说话需要保持一米距离吗？**

如果对面的人是新型冠状病毒感染者或来自疫区或密切接触者，那需要保持一米的距离减少飞沫传播是有效的。如果你对面的人是健康的，那也就没有必要这样做。但是，新型冠状病毒在潜伏期就可能传染他人，所以还是建议出门戴口罩，保持一米距离。

**32. 如要去医院看病，需要怎么防护？**

在疫情流行期间，如非急性病建议暂缓就诊，特别是五官科、口腔科等高传染风险的科室，急性疾病除外。如需看发热门诊应佩戴医用 N95 口罩，普通门

诊佩戴医用外科口罩即可。

**33. 如果我发热了，应该怎么办？**

如果有接触史，马上到医院就诊并告知医生。如无接触史，轻症可以通过互联网医院咨询，或者去发热门诊看病后在家休养，期间进行自我隔离，注意与家人保持适当距离，所用物品注意消毒。若隔离一段时间后症状未见好转反而有加重趋势，则可到定点医院做进一步诊治。

**34. 如果我这段期间去过医院，回家后应该怎样处理？**

离开医院时，应洗手，并将在医院佩戴的口罩脱卸，扔至医院的医疗废弃物垃圾桶（有生物安全标识的垃圾桶）内，再次洗手，离开医院时佩戴上新的口罩。

**35. 小区里有人从武汉来，该如何报告？**

按照要求，由乡镇政府、街道办事处等摸清辖区内从武汉返乡的人员数量和居住地等情况报给所在乡镇卫生院（街道社区卫生服务中心），落实相关医学观察。如果您知道小区有人从武汉来，请报给当地的社区街道办事处或者社区卫生服务中心。

**36. 除了武汉人外，湖北其他地区的人需要居家医学观察吗？**

来自湖北尤其是武汉返乡人员应进行居家医学观察，目前疫情在湖北已经不局限在武汉，周边地市也已经出现疫情，所以来自湖北其他地方的人也尽量落实居家医学观察。

**37. 如果近期接触过武汉回来的人，该怎么办？**

如果近期接触过武汉回来的人，自觉居家隔离 14 天。并注意接触者及本人的健康状况。如果出现症状，应及时就诊并告知医生有接触史。

**38. 如果我从湖北回来，现在出现了发热、咳嗽症状，应该怎么办？**

如果从湖北回来，出现发热、咳嗽等呼吸道症状，应减少与家属接触，并马上戴好口罩到当地二级以上医疗机构发热门诊就诊，期间尽量不要乘坐公共交通工具，并主动告知医生最近在武汉或者湖北的工作、生活、旅游史。家属需要对环境进行消毒，接触者居家隔离 14 天。

**39. 如果我要坐公共交通工具出行，该怎么防护？**

乘坐公共交通工具要先佩戴好口罩，一般医用护理口罩或外科口罩即可。如果座位允许，尽量离开其他乘客 1 米以上的距离。回家后立即采用七步洗手法进

行洗手，脱下口罩后再洗一次手。

#### 40. 从武汉来的快递安全吗？需要注意什么？

一般来说，快递被污染的可能性比较小。如果不放心，可以在接收快递后洗手，尽量减少与快递员的直接接触。

#### 41. 在传染病流行时候，该怎样正确洗手？

准备食物、餐前便后、外出回家、接触垃圾、抚触动物、照顾病患等情况下，必须及时洗手。洗手时，要注意用流动的水和使用肥皂（洗手液）洗手，整个过程持续 30 秒，揉搓时间不少于 15 秒。可使用七步洗手法：

- (1) 搓掌心。掌心相对，手指并拢，相互揉搓；
- (2) 搓手背。手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行；
- (3) 清指缝。掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓；
- (4) 洗指腹。双手成弓形，彻底清洗指腹；
- (5) 洗拇指。一只手握住另一只手的拇指搓洗；
- (6) 洗指尖。指尖摩擦另一只手的掌心；
- (7) 洗手腕。一只手握住另一只手的手腕转动搓洗



第一步



第二步



第三步



第四步



第五步



第六步



第七步



## 42. 在传染病流行期间，应该怎么样正确地咳嗽或打喷嚏？

咳嗽和打喷嚏时，含有病毒的飞沫可散布空气中，周围的人可因吸入这些飞沫而被感染。因此要注意：

- (1) 打喷嚏和咳嗽时应用纸巾或手肘部位(而不是双手)遮掩口鼻；
- (2) 把打喷嚏和咳嗽时用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内；
- (3) 打喷嚏和咳嗽后最好用肥皂或洗手液彻底清洗双手。



## 43 如何做居家医学观察？

- (1) 拒绝探访，密切接触者应处在通风良好的单人房间，拒绝一切探访。
- (2) 限制活动区域，应减少密切接触者和家庭成员的活动共享区域，确保共享区域（厨房、浴室等）通风良好。
- (3) 家人应住在不同房间，如条件不允许，与密切接触者至少保持 1 米的距离。哺乳期母亲可继续喂养婴儿。
- (4) 正确戴口罩，勤洗手，洗手后要擦手，偶然咳嗽打喷嚏时用来捂住口鼻的材料可直接丢弃，或使用之后正确清洗。
- (5) 避免共用，尽量减少与密切接触者及其用品的接触，如餐具、毛巾、床单、浴巾、饮料等。
- (6) 注意消毒，推荐使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂对经常触碰的物品如床头

柜、床架以及其他卧室家具进行消毒。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次。

(7) 清洗衣物和床单。

(8) 在接触和触碰被密切接触者的分泌物污染的物体时，应戴一次性手套和保护性衣物。戴手套前后要注意双手清洁和消毒。

(9) 出现症状立即就医。若可疑病例出现发热、咳嗽、咽痛、胸痛、呼吸困难、轻度纳差等应立即就医。

#### **44. 节日期间，亲戚、朋友之间可以聚餐吗？**

不能聚餐。在疫情没有控制之前尽可能减少去人群聚集环境。如果和病人或者接触者聚餐，应居家隔离 14 天。

#### **45. 去农贸（菜）市场需要采取哪些防护措施？**

前往农贸市场购物时，需佩戴口罩；选择卫生达标、具有经营许可证的商户，购买来源清楚、经检验检疫合格的动物和动物产品；避免接触野生动物，不屠宰或食用病、死禽畜或野生动物；接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手，避免触摸眼、鼻、口；避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

#### **46. 返回工作岗位后如何预防？**

上班途中应佩戴口罩，尽量不乘坐公共交通工具上班。如必须乘坐公共交通工具，途中尽量避免用手触摸车上物品；进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手；保持办公区环境清洁，建议每日通风 3 次，每次 20-30 分钟，通风时注意保暖；人与人之间保持 1 米以上距离，多人办公时佩戴口罩，保持勤洗手、多饮水。接待外来人员双方佩戴口罩；参加会议建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒，开会人员间隔 1 米以上，减少集中开会，控制会议时间。

#### **47. 熏醋、艾灸、洗热水澡、喝酒能防新型冠状病毒吗？**

都不能。洗热水澡能去除体表污物，包括病毒，但不能杀灭体内病毒。喝酒不能防病，即使用于环境消毒，酒精浓度也太低。只有 70%至 75%浓度的酒精才有杀菌作用。

#### **48. 公众应如何做好个人防护？**

勤洗手；主动防护，不随地吐痰，正确咳嗽或打喷嚏；避免密切接触；养成良好安全饮食习惯（如不食生食，切菜板生熟分开等）。

#### 49. 新冠肺炎有疫苗吗？

作为新发传染病还没有疫苗，科学家正在研制疫苗，现在已经分离病毒毒株。但是疫苗研制需要较长时间，现阶段疫情控制还需要全社会的防控。

#### 50. 现在各种消息很多，我们不知道真伪？如何辨认？

现在资讯很多，但是真真假假的消息充斥网络媒体。我们要相信来自正规渠道（媒体）的信息，不信谣，不传谣，不造谣。如对健康或疫情方面有疑问，可以咨询相关医疗机构或当地疾控中心。当地疾控中心提供 24 小时免费咨询电话。捉谣记平台提供浙江省疫情谣言查询，网址为 [http://py.zjol.com.cn/202001/t20200127\\_11612823.shtml](http://py.zjol.com.cn/202001/t20200127_11612823.shtml)。

以下附浙江省各地疾控中心咨询电话：

浙江省各市、县（市、区）疾控新冠肺炎热线咨询电话

杭州市		宁波市	
杭州市疾控中心	0571-85155039	宁波市疾控中心	0574-87680042
上城区疾控中心	0571-87036119	余姚市疾控中心	0574-62674528
下城区疾控中心	0571-87702844	慈溪市疾控中心	13706741886
江干区疾控中心	0571-86460013	象山县疾控中心	18969821660
拱墅区疾控中心	0571-88065577	奉化区疾控中心	0574-88929333
西湖区疾控中心	13588409966	宁海县疾控中心	15336660943
滨江区疾控中心	0571-86684633	鄞州区疾控中心	15336692081
钱塘新区疾控中心	0571-89898585	镇海区疾控中心	0574-86272302
名胜区疾控中心	0571-87995733	江北区疾控中心	15257469470
萧山区疾控中心	18057162688	海曙区疾控中心	0574-56803615
余杭区疾控中心	0571-86224289	北仑区疾控中心	15988651314
富阳区疾控中心	0571-63343187	嘉兴市	
临安区疾控中心	0571-63722579	嘉兴市疾控中心	18857318999
桐庐县疾控中心	0571-64634617	南湖区疾控中心	0573-82319522
淳安县疾控中心	0571-64813209	秀洲区疾控中心	0573-82082947
建德市疾控中心	0571-64721271	嘉善县疾控中心	0573-84233333
温州市		平湖市疾控中心	0573-85260120

温州市疾控中心	0577-88908099	海盐县疾控中心	0573-86022140
鹿城区疾控中心	17858735600	海宁市疾控中心	0573-87017263
龙湾区疾控中心	0577-86557707	桐乡市疾控中心	0573-88322121
瓯海区疾控中心	0577-88505974	湖州市	
洞头区疾控中心	17805876870	湖州市疾控中心	0572-2760110
乐清市疾控中心	0577-62584608	吴兴区疾控中心	13819227520
瑞安市疾控中心	0577-65654272	南浔区疾控中心	13506725600
永嘉县疾控中心	0577-67255900	德清县疾控中心	19957266660
平阳县疾控中心	0577-63715009	长兴县疾控中心	0572-6228323
苍南县疾控中心	0577-64700311	安吉县疾控中心	0572-5310123
文成县疾控中心	0577-67861359	衢州市	
泰顺县疾控中心	18958992240	衢州市疾控中心	0570-3029162
温州经济技术开发区 区疾控中心	13626533057	柯城区疾控中心	0570-3393720
绍兴市		衢江区疾控中心	0570-3670324
绍兴市疾控中心	0575-85551691	龙游县疾控中心	13567031802
越城区疾控中心	0575-85098509	江山市疾控中心	13326107961
柯桥区疾控中心	0575-85277777	常山县疾控中心	0570-5021553
上虞区疾控中心	0575-82214816	开化县疾控中心	18268991110
诸暨市疾控中心	0575-87371017	台州市	
嵊州市疾控中心	0575-83022222	台州市疾控中心	13705760119
新昌县疾控中心	0575-86048429	椒江区疾控中心	0576-89025538/ 88829772
舟山市		黄岩区疾控中心	15257605218
舟山市疾控中心	0580-95120	路桥区疾控中心	0576-82918906
定海区疾控中心	0580-8123255/ 13587082500	临海市疾控中心	0576-85188300
普陀区疾控中心	0580-3012534	温岭市疾控中心	0576-86224647
岱山县疾控中心	0580-4481645	玉环市疾控中心	0576-87222731/

			87232673
嵊泗县疾控中心	0580- 5081219	天台县疾控中心	0576-83881535
金华市		仙居县疾控中心	0576-87773701
金华市疾控中心	0579-82339041	三门县疾控中心	0576-83325237
婺城区疾控中心	0579-89119837	丽水市	
金东区疾控中心	0579-82313627	丽水市疾控中心	0578-95120
兰溪市疾控中心	0579-88822636	莲都区疾控中心	19855839438
东阳市疾控中心	0579-86698210	龙泉市疾控中心	18957075653
义乌市疾控中心	0579-85258166	青田县疾控中心	13567091861
永康市疾控中心	0579-87183991	遂昌县疾控中心	15355788679
浦江县疾控中心	0579-84125110	松阳县疾控中心	0578-8982641
武义县疾控中心	0579-89095271	缙云县疾控中心	13957090512
磐安县疾控中心	0579-84661170	云和县疾控中心	13905783554
		庆元县疾控中心	0578-6483291
		景宁县疾控中心	18969590120